અંક : ૧૨ જુન ૨૦૨૩

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૧૨

●

જુન ૨૦૨૩

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

તંત્રીલેખ...

ભેદ જાણ્યા વગર અમલ કરવો નહીં...

એક દાનવીર અને ગરીબોના બેલી વેપારીને વેપારમાં મોટું નુકસાન થયું. તેણે શહેર છોડવાનો નિર્ણય લીધો. એજ રાત્રે તેણે સપનામાં એક ભિક્ષુને જોયો. તેણે કહ્યું, આવતીકાલે હું તારા ઘરે આવીશ. મને જોતાં જ મારા માથામાં લાકડી મારજે, તારું નસીબ બદલાઈ જશે.

બીજા દિવસે વેપારી ઘરે નાયી પાસે વાળ કપાવવા બેઠો હતો ત્યાં દરવાજે ટકોરા પડયા. સપનામાં આવ્યો હતો એ જ ભિક્ષુને જોઈ વેપારીએ તેના માથામાં દંડો માર્યો. ભિક્ષુ સોનાના સિક્કાના ઢગલામાં બદલાઈ ગયો. આ જોઈને નાયી આશ્ચર્યચકિત રહી ગયો. પરંતુ કશું પૂછી શકયો નહીં. તેના મનમાં લાલચ જાગી. ઘરે જઈને તે બે ભિક્ષુઓને ભોજનનું આમંત્રણ આપી આવ્યો. બન્ને ભિક્ષુઓ સારા ભોજનની લાલચે તેના ઘરે પહોંચ્યા, તો નાયીએ તેમને દંડા મારી મારીને અધમુઆ કરી નાખ્યા. જોકે નાયીને સોનાના સિક્કા મળ્યા નહીં. પરંતુ રાજાએ તેને દંડ ફટકાર્યો.

કોઈ વાતનો ભેદ જાણ્યા વગર તેના પર અમલ કરવો જોઈએ નહીં.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

... અનુક્રમણિકા ...



ગુજરાતના **ધાર્મિક** અને **ઐતિહાસિક** સ્થળો...



- રમેશપુરી ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

ગુજરાત ધર્મ અને સંતોની ભૂમિ છે. અત્રે સ્થાપત્ય કલાનાં બેનમૂન સ્થળો જોવા મળે છે. ભારતીય પરંપરાનાં જીવંત, વાસ્તુ કળાના સ્થળો, ઐતિહાસિક જગ્યાઓ, સાંસ્કૃતિક ધરોહર ગુર્જર ભૂમિમાં આવેલાં છે. ભવ્ય ઇતિહાસ ધરાવતું ગુજરાત ધર્મ, આધ્યાત્મ, એમ અનેક રીતે સમૃદ્ધ વારસો ધરાવે છે. વટ, વચન અને વહેવારની આ ધરા પર રાજાઓનો ઈતિહાસ, સાધુ, સંતોની કથાઓ, ગાયોની વ્હારે ખપી જનાર જવાં મર્દનાં પાળિયાઓ, અમર પ્રેમ કહાનીઓ, યુદ્ધ મેદાનમાં પોતાનાં સૌર્યથી તલવારની અણીએ ઇતિહાસ લખાયા છે. ટુકડો ત્યાં હરિ ઢુકડો મુજબ જીવન ખપાવી દેનારા મહાન આત્માઓનાં આશ્રમો આજે પણ ધમધમે છે. હર દશ કિલોમીટરનાં અંતરમાં હરિહરની હાકલ પડે છે એવા ધર્મ સ્થળો આવેલાં છે.

ગામડે ગામડે સંતો, મહંતોનાં મંદિરો, સમાધિઓ આવેલી છે. અહીંની માટીનાં બહારવટીયા પણ નીતિ રીતિથી જીવન જીવી ગયા. નવાંણે નીર માટે અભય સિંહે જીવ હોમી દીધો. અહીં સ્વર્ગલોક અપ્સરા હોથલ પદમણીને આવવું પડે છે. ધર્મરક્ષા કાજે પ્રાણ હથેળીમાં લઇને રણભુમિમાં દુશ્મનોને ઉભા ચીરી નાખનારા વિર હમીરજી ગોહિલને આજે પણ ભગવાન સોમનાથની ધ્વજા એમનાં ચરણોમાં ચડાવ્યા બાદ મંદિર પર ફરકે છે. કચ્છનાં રાજાઓ, જૂનાગઢનો યુગ જુનો ભવ્ય ઇતિહાસ, રા ખેંગાર, રાણકદેવી, પાટણની રાણી, મોરબી, રાજકોટ, સુરત, ભાવનગર, સૌરાષ્ટ્ર... અનેક ગણાં નામો રહી જાય છે. અક્ષરધામ, સ્વામીનારાયણ સંપ્રદાયનાં અનેક સ્થળો, જગ જુનાં મંદિરો, ગુફાઓ, પહાડો, નદીઓ, પાંચ

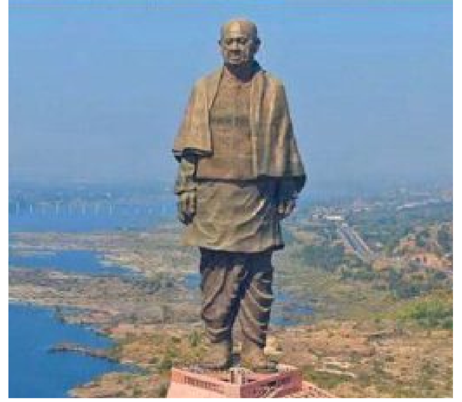


હજાર વર્ષ જુની સભ્યતા ધોળાવીરા, લોથલ, સતીઓ... અતિ ભવ્ય ઇતિહાસ ધરાવતી ગુર્જર ભૂમિમાં ભોળાનાથ સ્વયં સોમનાથ મંદિરમાં બિરાજે છે. મથુરામાં જન્મીને ગોકુળમાં મોટો થયેલો કાળિયો ઠાકોર ગુજરાતમાં આવીને સોનાની નગરી બનાવે છે અને સમય આવ્યે દરિયામાં ડુબાડી પણ દે છે.

આજે પણ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણની દ્વારિકા નગરીનાં અવશેષો દરિયામાં ધરબાયેલાં પડ્યાં છે. દ્વારકામાં શ્રીકૃષ્ણનું અતિ વિશાળ મંદિર આવેલું છે. તો રુક્મિણી મંદિર પણ આવેલું છે. પાંડવ કાલીન અનેક સ્થળો આવેલ છે. અંબાજી માતાનું ભવ્ય મંદિર, સ્થાપત્ય કલાનું વિચાર મગ્ન કરી દે એવું મોઢેરામાં સુર્યમંદિર આવેલું છે. કાલિકા મંદિર, પાવગઢ, શ્રી શત્રુંજય તીર્થ, પાલીતાણા, સાંદિપની મંદિર, પોરબંદર, સુર્યમંદિર બોરસદ, શામળાજી મંદિર અરવલ્લી, બાલા હનુમાન મંદિર, જામનગર, કીર્તિમંદિર પોરબંદર, ચોટીલા, ખોડીયાર માતાજી મંદિર, માટેલ, સુર્યમંદિર જીણાવારી, કોટેશ્વર મહાદેવ મંદિર, નારાયણ સરોવર, ડાકોરજી, ચામુંડા મંદિર, ખોખરા મંદિર, નવલખા મંદિર, બહુચરાજી, ભાથીજી મંદિર, ભદ્રેશ્વર જૈન મંદિર, વાછડા દાદાનું મંદિર, આશાપુરા મંદિર, મોમાય માતાજી મંદિર, રવેચી માતાજી મંદિર, સુદામા મંદિર, ગાયત્રી મંદિર, શારદા મંદિર, સરસ્વતી મંદિર, લક્ષ્મીનારાયણ મંદિર, ત્રિકમ રાય મંદિર, તખ્તેસ્વર મંદિર, સ્વામીનારાયણ મંદિર, ઉમૈયા ધામ, ખોડલ મંદિર, રાજપરા, વીરપુર, ગઢડા, બગદાણા, વળતાલ, સાળંગપુર, બોચાસણ, ફાગવેલ, પરબ, સતાધાર, સામઢીયાળા, કોટેશ્વર, ગોપનાથ, કાયાવારોહણ, નારેશ્વર, ગલતેશ્વર, ડાકોર, કામરેજ, ફૂલમાતા, આરોગ્યમાતા, નિષ્કલંક માતા, વરુડી માતા, સોનલ માતા, મોગલધામ, રાંદલ દળવા, સંજાણ જ્યાં પારસીઓ સૌ પ્રથમ ભારતમાં ઉતર્યા હતા, યહૂદીઓનું ધર્મ સ્થાન ખમાસા, મુસ્લિમોની પીર ફકીરોની દરગાહો એમ અનેક સ્થળ આવેલ છે.

ગુજરાતમાં ભારતીય પુરાતત્વ વિભાગ દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલ અનેક સ્થળો આવેલાં છે. ગોહિલવાડ ટિંબા, (અમરેલી) કાશી વિશ્વનાથ મંદિરનાં ભીંત ચિત્રો, (લાઠી) પ્રાચીન ટિંબો (વેણીવદર - અમરેલી) બોરસદ વાવ (આણંદ) પ્રાચીન ટિંબો (સિહોર - ભાવનગર), પ્રાચીન ટિંબો (વલભીપુર - ભાવનગર), દરબાર ગઢ (સિહોર -

ભાવનગર), જૈન મંદિરો (તળાજા),ગુફાઓ (તળાજા), શિવ મંદિર (દાહોદ), સર્પાકાર વાવ, દરવાજો, ત્રણ ઓરડાઓ, દિવાલો, કિલ્લો, વાવ (ચાંપાનેર), અટક દરવાજો, બુઢીયો દરવાજો, મોટો દરવાજો, ઓરડાઓ, પગથિયાં, મકાઈ કોઠાર, પતઈ રાવલનો કિલ્લો, ખંડિત મંદિરો, અનેક દરવાજાઓ, નવલખો કોઠાર (પાવાગઢ), રુદ્ર મહાલય મંદિર (દેસર - હાલોલ), કંકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (કંકણપુર - ગોધરા), રતનેશ્વર મંદિર-પૌરાણિક મુર્તિ ઓ, (રતનપુર - ગોધરા), રુડાબાઈની વાવ - અડાલજની વાવ (અડાલજ-ગાંધીનગર) , દૂર્વાશા ઋષિ આશ્રમ-પિંડારા મંદિર સંકુલ (કલ્યાણપુર - દેવભૂમિ દ્વારકા), કાલિકા માતાનું મંદિર (નવી ધ્રેવાડ - દેવભૂમિ દ્વારકા), ગોકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (લોરાવાલી - દેવભૂમિ દ્વારકા), રામ લક્ષ્મણનું મંદિર (બરડિયા - દેવભૂમિ દ્વારકા) દ્વારકાધિશ મંદિર તેના પ્રાંગણ સાથે (દેવભૂમિ દ્વારકા), ક્ષતપ લેખો (દેવભૂમિ દ્વારકા), રુકમણી મંદિર (દેવભૂમિ દ્વારકા) , પ્રાસણવેલ મંદિર (દેવભૂમિ દ્વારકા) , ગુહાદિત્ય મંદિર (વરવાળા દેવભૂમિ દ્વારકા), જૂનાગઢી જૈન મંદિર, જુનાં મંદિરો, કનકેશ્વર મહાદેવ મંદિર (વસઇ દેવભૂમિ દ્વારકા) , ગોપ મંદિર (ઝીણાવારી - જામનગર), અશોક શિલાલેખ (જુનાગઢ) , પ્યારા બાવાની ગુફાઓ, ખાપરા કોડિયાના ભોંયરા, ઉપર કોટ બૌદ્ધ ગુફાઓ (જુનાગઢ), પ્રાચીન ટિંબો (ઇંટવા જુનાગઢ), મહાદેવનાં ચોક



આસપાસની પડતર જગ્યા સાથેનું રણછોડરાયનું મંદિર, (મુળ દ્વારકા-વિસાવાડા, પોરબંદર) , વિઠ્ઠલભાઈની હવેલી (વાસ્કો - ખેડા), ભમરિયો કૂવો (અમદાવાદ), ગળતેશ્વર મહાદેવ મંદિર (સરનાલ - ખેડા), રાવ લખપતજીની છત્રી (ભુજ- કચ્છ), શિવ મંદિર (કોટાય- કચ્છ), સૂરકોટડાનું ખોદકામ (કચ્છ) , મલાઈ માતા મંદિર (પાલોદર- મહેસાણા) , હિંગલાજ મંદિર, પંચમુખી મહાદેવ મંદિર, સભા મંડપ, પ્રાચીન મંદિર (ખાંડોસર - મહેસાણા) , જશમલ નાથજી મહાદેવ મંદિર (આસોડા - મહેસાણા), અજયપાલ કુંડ, કીર્તિ તોરણ, અર્જુન બારી, દરવાજા પરનું લખાણ, તાના રીરી (વડનગર - મહેસાણા), કુંડ (વિજાપુર), સુર્યમંદિર (મોઢેરા) , રાણકી વાવ, રુદ્ર મહાલય મંદિરનાં ખંડેર, નીલકંઠ મહાદેવ મંદિર, સીવાઇ માતા, દેરાંઓ, સંડેરી મંદિર, સીતા મંદિર, સુર્ય ચિત્રવાળું તોરણ, લિંબીજી માતા મંદિર, સહસ્ત્રલિંગી તળાવ (પાટણ), કીર્તિ મંદિર (પોરબંદર), પ્રાચીન



શિવ મંદિર (મિંયાણી - પોરબંદર), ઢાંક ગુફાઓ (ઢાંક - રાજકોટ), રોડાનાં મંદિર સમુહો (ખેર અને રોડા - સાબરકાંઠા), પ્રાચીન જગ્યા (કામરેજ - સુરત) , રાણકદેવી મંદિર (વઢવાણ- સુરેન્દ્રનગર), પ્રાચીન ટિંબો (રંગપુર - સુરેન્દ્રનગર), સુર્યમંદિર (થાનગઢ- સુરેન્દ્રનગર) , નવલખા મંદિર, ગામમાં પ્રાચીન ટિંબો, જગ્યા, ગણેશ મંદિર, (સેજકપર - સુરેન્દ્રનગર) , દરબારગઢ (હળવદ - સુરેન્દ્રનગર), અનંતેશ્વર મહાદેવ મંદિર (ભડીયા - સુરેન્દ્રનગર), ભાઉ તાંબેકરનાં વાડામાં ભીંતચિત્રોવાળો ઓરડો, પ્રાચીન ખોદકામનું સ્થળ, તોરણનું પ્રવેશદ્વાર, સંધ્યાપુરનું પ્રાચીન સ્થળ, વડોદરાનો દરવાજો, હીરા દરવાજો, ચાંપાનેરી દરવાજો, નાંદેડી દરવાજો સંલગ્ન બાંધકામ સાથે, સપ્તમુખી વાવ, અમરજપુરા, અન્ય ઐતિહાસિક સ્થળો (આ તમામ સ્થળો વડોદરા), પ્રાચીન નગર ધોળાવીરા (વાગડ- કચ્છ), પ્રાચીન સ્થળ જુની કુરેણ (કચ્છ), કાળો ડુંગર, કચ્છ મહેલ, આઇના મહેલ, હમીર સર તળાવ... એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

પાંચકુવા, કાંકરિયા તળાવ, પ્રાચીન વાવ, લાલ દરવાજા, એમ અમદાવાદમાં અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે. ટિંબો (અમરેલી) , આદનાથ મહાદેવ મંદિર, કાંધમર્દમાં બે શીલા લેખો, ગંગાનાથ મહાદેવ મંદિર એમ ગીર સોમનાથમાં ખૂબ જ પ્રાચીન અનેક સ્થળો આવેલાં છે. પ્રાચીન શિવ મંદિર (કસરા - બનાસકાંઠા) , કુંભેસ્વર મહાદેવ મંદિર સહિતનાં અસંખ્ય મંદિરો તથા જુની જગ્યાઓ, સાંસ્કૃતિક ધરોહર આવેલ છે. મીઠીવાવ (બનાસકાંઠા), ઝાલોરા ગઢ ટિંબો (રાધનપુર), કડિયા ડુંગર (ઝાઝપોર ભરૂચ) , હપિયાયા ટિંબો, ગંગાછત્રી, જુના દરબારગઢની કોતરણીઓ, ભવનાથ મહાદેવ મંદિર, ફિરંગી દેવળ, બ્રહ્મકુંડ, શતશેરી, મિનારા, પ્રાચીન મંદિર એક અનેક જગ્યાઓ ભાવનગરમાં આવેલી છે.

(ભાવનગર), કુંડ તોરણ, ધોળી

કુઇની વાવ, વોરી વાવ, બત્રીસ કોઠાની વાવ, મોટા તોડાવાળી વાવ, ભદ્રકાળીની વાવ એમ ખેડા જીલ્લામાં વાવ સહિત અનેક જગ્યાઓ આવેલી છે. ભદ્રેશ્વર મંદિર (અંજાર - કચ્છ) , મેકમરડોનો બંગલો - નાયબ કલેકટરનાં બંગલાનાં ભીંતચિત્રો (અંજાર - કચ્છ) , બે શૈલ ગુફાઓ (દેશલપર -કચ્છ), પુંઅરેસ્વર મંદિર (કચ્છ), મોટી મેડી (પુંઅરાગઢ - કચ્છ), કંથકોટનાં દરવાજાઓ, જૈન મંદિર, સુર્ય મંદિર, (ભચાઉ- કચ્છ), શિવ મંદિર (કેરા - કચ્છ), રામ કુંડ (ભુજ- કચ્છ), જુનું મંદિર (ભદ્રેશ્વર- કચ્છ), આઇનો ડેરો (ચિત્રોડ-કચ્છ), શાઈ ગુફાઓ (કચ્છ), પાબુમઢ (સુવઈ - વાગડ), શોભારેલનો ટિંબો (ચાંપર - કચ્છ), પાઢરગઢ (કચ્છ), લખપતનો કિલ્લો (કચ્છ) , ભુવડેશ્વર મહાદેવ મંદિર (ભુવડ-કચ્છ), લખપત ગુરુદ્વારા સાહેબ (કચ્છ) , કીર્તિ સ્તંભ (માછરડા - જામનગર), પ્રાચીન મંદિર (દાત્રાણા - દેવભૂમિ દ્વારકા), પાટણની શૈલ ગુફાઓ અથવા ખાપરા કોડિયાનાં ભોંયરા (પાટણ, જામજોધપુર, જામનગર), આમરા ટિંબો (જામનગર), ઐતિહાસિક શિવમંદિર (જામનગર), કોઠો ભૂજીયો (જામનગર), ખંભાળિયા દરવાજો (જામનગર), લાખોટા તળાવ, મિનારો, નાગનાથ મંદિર, બેડ ટિંબો, મોડા ટિંબો, નરમાણા ટિંબો, લાખાબાવળ ટિંબો, વસઇ ટિંબો, યુદ્ધ સ્મારક પાળિયાઓ, કોઠો.. આ અને અન્ય અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો જામનગર જીલ્લામાં આવેલ છે. ઉપરાંત ભૂચરમોરીની ભૂમિ જેમાં આજે પણ પાળિયાઓ ધરબાયેલા જોવા મળે છે.

કાલિકા મંદિર, રાવનો નેસ, કિલેશ્વર નજીકનાં કિલ્લાઓ, છેલસર તળાવ, પાળ પર આવેલાં ઐતિહાસિક મંદિરો, રામ પોળ દરવાજો, વિકિયા વાવ, સોનકંસારી, પાંચ મંદિરો, ઘિંગેશ્વર, ભિમેશ્વર, ભવનેશ્વરનાં મંદિરો, મોડપરનો કિલ્લો, વાવ, શૈલ ગુફાઓ, પનોતી મંદિર, શનિ મંદિર, શનિ વાવ, આ અને આવા અસંખ્ય સ્થળો દેવભુમિ દ્વારિકામાં આવેલ છે.

ગીર સોમનાથ જીલ્લામાં બે શીલાલેખો, અજારા પાર્શ્વનાથ, ગરમ પાણીનાં સાત કુંડ, ઉના સ્થિત તળાવ નજીકનાં શીલા લેખો, ભીમાચાસ, ગુપ્ત પ્રયાગ, ગુપ્ત પ્રયાગ કુંડ, વેજલ કોઠો, શાહ કોઠો, તળાવ, નાગરનો ટિંબો, પ્રાચીન ગુફાઓ, ભદ્રકાળી માતાનો શીલાલેખ, પ્રભાસ પાટણ, મોટા દરવાજા નજીકનાં શીલાલેખ, રુદ્રેશ્વર, વરનેશ્વર, શવ ટિંબો, હર્ષદ માતાનો શીલાલેખ, હવનકુંડ, નવદુર્ગા મંદિર, શાના ગુફાઓ એમ પ્રભાસ પાટણ, વેરાવળ, સુત્રાપાડામાં અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

પોરબંદરનાં કુતિયાણા ગામમાં પુજારી વાવમાં ક્ષેત્રપાળની મૂર્તિઓ આવેલી છે. જૂનાગઢમાં હર એક એકરમાં કોઈને કોઈ ઐતિહાસિક સ્થળ આવેલું છે. મહેલ, અડીકડીની વાવ, નવઘણ કુવો, રા

માંડલિકનો શીલાલેખ, લશ્કરીવાવ, અશોકનો શિલાલેખ, દામોદર કુંડ, દાતારનો ચીલો, ગુરુ દત્તાત્રેય મંદિર, બોરિયા સ્મારક, નરસિંહ મહેતાનો ચોરો, પંચેશ્વર ગુફાઓ, માઈ ગડેચીનો શીલાલેખ, ગોરખ શિખર ટુંક, ગૌ મુખી, ભીમકુંડ, ભૈરવ જપ, ભગવાન શ્રીરામચંદ્રજીની પાદુકા, હનુમાન ધારા, હાથી પગલાં, સુર્ય મંદિર, બૌદ્ધ સ્તૂપ, અનેક સુર્ય મંદિરો, વિષ્ણુ મંદિર, ધન્વંતરિનો પાળિયો, દાહ સંસ્કારનો સ્મારક પથ્થર, નાની વાવનાં શીલાલેખો, રા ખેંગારનો મહેલ, વિજયેશ્વર મહાદેવનો શીલાલેખ, રા ખેંગાર વાવ, ગોરખનાથ મહાદેવ, હોથલ પદમણીની ગુફાઓ એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળ આવેલ છે. જૂનાગઢમાં શિવરાત્રિનાં લાખો સાધુ બાવાઓ ઉમટી પડે છે. કુંડમાં સ્નાન કરીને ધન્ય બની જાય છે.

ચૌમુખી વાવ, તળાવ નજીકનું મંદિર (ચોબારી - સુરેન્દ્રનગર), તરણેતર મંદિર. મુનીબાબા મંદિર, પંચાયત મંદિર, ગુફાઓ, જિન દરવાજો, એમ અનેક દરવાજાઓ, સરોવર, કુંડ, માતરી વાવ, પ્રાચીન અવશેષ, ગ્રામ દેવી મંદિર, ગંગાવો કુંડ, માનવ મામા મંદિર, રાજબાઇ વાવ, મંદિર, (રાજપરા), ગંગા વાવ (વઢવાણ), માધાવાવ, એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

સુંદરી ભવાની મંદિર (હળવદ-મોરબી), પ્રાચીન વાવ (મોરબી), રાધા કૃષ્ણનું મંદિર (ધરમપુર- વલસાડ) , અંબાપુરની વાવ (ગાંધીનગર), અર્જુન ચોરી, હિડંબા કુંડ, ત્રણ પ્રવેશદ્વાર સહિતનું મંદિર, ઘુંમટવાળું મંદિર, ભીમ ચોરી, વહુની વાવ, શિકાર મઢી, શીલાલેખ સાથેનું મંદિર, સાસુની વાવ, અનેક પ્રાચીન મંદિર, આ તમામ સ્થળો લવાણા - મહીસાગરમાં આવેલાં છે.

પાવાગઢ કિલ્લો, માચી કિલ્લો, બવમાન કિલ્લો, ખુનેશ્વર કિલ્લો, શિકારી બારીનો કિલ્લો, ઉલન ઝૂલનની ચૌકી, મલિકનગરની હવેલી, વણઝારી વારી, ગડી કુંડલ દરવાજા, જયસિંઘનો મહેલ, સેનાપતિની કોઠી, મેઢી તળાવ, માચી હવેલી, મરાઠાનો મહેલ, રાણીનો મહેલ, બંધ, લીલી ગુંબજ પાસેની કોઠી, ભાંગેલું દેરું, છત્રીસ થાંભલાનું ભોંયરું, નવલખી તળાવ, ભૂગર્ભ ચેનલ, પત્થરનો પુલ, સરિયા વખારની ઉપર આવેલ બેરક, આ અને આવાં તો અનેક પ્રકારના સ્થળો આવેલાં છે. આ ભૂમિ પર માં પાવા તે ગઢ થી ઉતર્યા મહાકાળી રે લખાયું. ચાંપાનેર - પાવાગઢ પંચમહાલ જીલ્લામાં આવે છે. આ જીલ્લાનાં અન્ય સ્થળો જોઈએ તો હાલોલમાં સિંધમાતાની વાવ, ચંદ્રલેખા (સુરજકલા) વાવ (હાલોલ), એમ અનેક ઐતિહાસિક સ્થળો આવેલાં છે.

અથમેરા માતા મંદિર (વડનગર), વાવ (મોઢેરા), હવામહેલ (મોઢેરા), શકિત કુંડ (આખજ), અંબે માતા મંદિર (ખેરવા), શીતળા મંદિર (બુટ્ટાપાલડી અને લીંચ ગામમાં), નગફણી માતા (મઉ), રાજગઢી ટિંબો (ઉમતા) , આ તમામ સ્થળો

મહેસાણા જીલ્લામાં આવેલ છે. રાજકોટ જીલ્લાનાં ખંભાલીડા ગામની સીમમાં શૈલ ગુફાઓ આવેલી છે. તો વીરપુર ગામમાં મીનળદેવીની વાવ, આટકોટમાં લાખા ફુલાણીનો પાળિયો, જસદણ દરબાર ગઢ, શીલાલેખો, જસદણ પંથકમાં ડિંગથલા ડુંગરમાં ગુફાઓ આવેલી છે. ભડલામાં ગેલમતા વાવ, જુની સાંકડીમાં સંકલેશ્વર મહાદેવ મંદિર, ધોરાજીમાં જુનો દરબાર ગઢ, ખોરાણામાં ડોલીધર ટિંબો, સૂપેડીમાં પ્રાચીન મંદિરો આવેલ છે. રાજકોટ જીલ્લામાં અન્ય પણ અનેક પ્રકારના સ્થળો આવેલાં છે. મોરબીમાં કુબેર વાવ, દરબાર ગઢ, ઝૂલતો પૂલ (જ્યાં હાલમાં અકસ્માત થયેલ. આથી આ પુલ હાલ પુરતો બંધ રાખવામાં આવ્યો છે). જડેશ્વર મહાદેવનો શીલાલેખ, (વાંકાનેર), પ્રાચીન વાવ (સરવડ - મોરબી), જામ મિનારો (રાજકોટ) , પ્રાચીન તળાવ (વડોદરા) , વિધાધર વાવ (વડોદરા) , સુર્યમંદિર (વડોદરા) , કુંડ, વાવ, (ગંભીરપુરા-સાબરકાંઠા), રણમલ ચોકી- ઈડરિયો ગઢ (ઇડર- સાબરકાંઠા) , નાગરાણી વાવ, બ્રહ્માવાવ (ખેડબ્રહ્મા), અનેક ઐતિહાસિક, પ્રાચીન શિવ મંદિરો, જૈન મંદિરો, વાવ, સ્થાપત્ય કલા, ઇત્યાદિ સ્થળો સાબરકાંઠા જીલ્લામાં આવેલ છે. અરવલ્લીમાં મહાદેવ મંદિરો, મહાકાળી મંદિર, નાંદેજમાં ખંડેરો, શામળાજીમાં વાવ, પગથિયાંવાળી વાવ, હરિશ્ચંદ્રની ચોરી, મોડાસામાં વણઝારી વાવ, રણ મુક્તેશ્વર મહાદેવ મંદિર, (છોટા ઉદેપુર), અભાપુરમાં જૈન મંદિરો, શરણેશ્વર મંદિર, આંતરસુબામાં જૈન મંદિરો, શિવ મંદિરો, શિવ પંચાયતન ક્રમ એક અને બે, વિજયનગરમાં ધોળી વાવ, ખેડ ચંદરણીમાં નાગરાણી વાવ, માથાસુલિયામાં સાંથલેશ્વર મહાદેવ મંદિર, હાથરોલમાં ચૌમુખ મહાદેવ મંદિર, ગીરનારમાં નેમિનાથ મંદિર શીલાલેખો સાથે, ગીરનારમાં વસ્તુપાળ શીલાલેખ, સુરેન્દ્રનગરનાં હળવદમાં વીરજી વોરાની વાવ આવેલ છે.

ગુજરાત ધર્મ, આધ્યાત્મ, ઐતિહાસિક, સાહિત્યિક એમ અનેક રીતે વૈવિધ્યતાથી ભરપુર છે અને ગામડે ગામડે પુજ - અપૂજ પાળિયા ઇતિહાસનાં મુકસાક્ષી બનીને પડ્યા છે. સૌનાં પોત પોતાના ઇતિહાસ છે. દર દશ- પંદર કિલોમીટર અંતરે આશ્રમો આવેલ છે, જ્યાં હરિહરની હાકલ પડે છે. ડુંગરાઓ, ગુફાઓ, વાવો, કિલ્લાઓ, આશ્રમો, તળાવો, શીલાલેખો એમ અનેક વિવિધતા જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં બાર ગાઉએ બોલી બદલાય... એમ કહેવાય છે. અર્થાત લહેકો. વાગડ, હાલાર, વઢિયાર, પાંચાળ, સૌરાષ્ટ્ર, કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ઝાલાવાડ, ગોહિલવાડ, કાંઠો, પ્રાથર એમ અનેક પંથક આવેલા છે.

ગુજરાતી વિશ્વ જ્ઞાતિ છે. એટલે જ કહેવાયું છે.- જ્યાં જ્યાં વસે ગુજરાતી ત્યાં ત્યાં સદાકાળ ગુજરાત.

જય જય ગરવી ગુજરાત.



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP

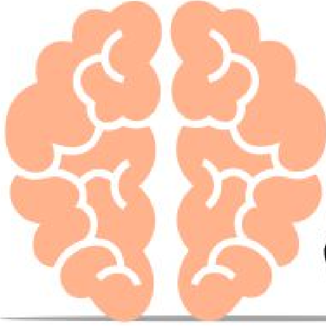


:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**



મસ્તિષ્કની ક્ષમતા સુધારવાના ઉપાય...



ચેતનપુરી એસ. ગોસ્વામી
એડવોકેટ, જામજોધપુર

વાંચવું :

વ્યાવસાયિક ક્ષેત્ર અથવા સ્વાવલંબનથી જોડાયેલા પુસ્તક વાંચવાથી ના ફક્ત તમારું જ્ઞાન વધશે, બલ્કે મસ્તિષ્કને નવા વિચાર ઉત્પન્ન કરવાનો પડકાર મળશે અને તો પડકાર ક્ષમતાવાન હશે.

કામોને અલગ રીતોથી કરવા :

મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા વધારવા ઈચ્છો, તો કાર્યોને અલગ રીતથી કરો. જો કે તમે દરેક કામ ઉલ્ટી રીતથી નથી કરી શકતા પરતુ જો તમે પોતાનો રૂમાલ ડાબા ખિસ્સામાં રાખો છો, તો એને જમણા ખિસ્સામાં રાખવાનું શરૂ કરી દો. જો ઘડીયાળ ડાબા હાથમાં પહેલો છો તો જમણા હાથમાં પહેરવાનું શરૂ કરી દો. પોતાની વિંટીઓ અલગ-અલગ આંગળીઓમાં પહેરો. તમને લાગશે કે તમે આ બદલાયે સ્થિતિમાં થોડા અસહજ થઈ રહ્યા છો. આ જ એ ક્ષણ છે, જયારે તમે મસ્તિષ્કને કંઈક અલગ કરવા માટે ઉત્તેજિત કરી રહ્યા છો.

પાણી વધારે પીવું :

મસ્તિષ્કના ઉત્તકોમાં ૮૫% જળ છે. તેથી મસ્તિષ્કની કાર્યક્ષમતા જળ આપૂર્તિ પર નિર્ભર કરે છે. એ પણ થઈ શકે છે કે તમે ખૂબ વૃદ્ધ કે ભુલકકડ ન થઈ રહ્યાં હોવ, બસ તમારે વધારે પાણીની જરૂરત હોય. સંશોધનથી જાણવા મળે છે કે વધારે લાંબા સમય સુધી નિર્જલીકરણથી મસ્તિષ્કના ઉત્તક સંકોચાવા લાગે છે. મસ્તિષ્ક માટે પાણી ખૂબ જરૂરી છે. ભૂખ તથા તરસ પણ તમને મસ્તિષ્કની જરૂરતનો સંકેત આપે છે. જો તમે પર્યાપ્ત માત્રામાં પાણી નથી પી રહ્યા, તો કદાચ શરીરની પાણીની તરસ છીપાવવા માટે તમે વધારે ખાવાનું શરૂ કરી દેશો.

જયારે પણ ભૂખ અનુભવાય, પહેલાં થોડા ગ્લાસ પાણી પીઓ. બની શકે છે કે તમને ભૂખ લાગી જ ન હોય.

સાવધાન !



હવે તો **મોબાઈલ**ની **આદત**થી **છૂટકારા** માટે **રિએડિક્શન સેન્ટર** પણ ખૂલવા માંડયા છે...



કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

એક દિવસમાં વધુમાં વધુ ૧ થી ૨ કલાક મોબાઈલ વાપરવો જોઈએ, પરંતુ ભારતમાં નિંદ્રા સિવાયના ૧૬ થી ૧૮ કલાકમાં સરેરાશ ૭.૩ કલાક મોબાઈલ વપરાય છે. મોબાઈલના વપરાશનું માપ 'સ્ક્રીન ટાઈમ'માં મપાય છે, દરેક વ્યકિત પોતે પણ ધારે તો ચેક કરી શકે છે કે તેણે કેટલી કલાક મોબાઈલ સ્ક્રીનને આપી છે. દેશમાં ટેલિકોમ રેગ્યુલેટરી ઓથોરિટીના આંકડા મુજબ ૧૧૪.૩૬ કરોડ મોબાઈલ યૂઝર્સ છે. આજના ટેકનોલોજી યુગમાં વર્લ્ડમાં મોબાઈલ એકમાત્ર ડિવાઈસ એવું છે જે સર્વવ્યાપી છે - ૮ અરબ લોકોના આ જગતમાં ૧૬ અરબ મોબાઈલ છે - જેને ઈલેકટ્રોનિક વેસ્ટેજ મુજબ ગણીએ તો ૩૦ કરોડ ટન ઈ-કચરો થાય !

મોબાઈલ ઉપયોગી છે, જરૂરી છે, એટલે જ લોકો તેને વાપરે છે, તેને દિન-રાત સાથે રાખે છે પરંતુ યાદ રહે તેના પ્રમાણમાં જો વિવેકબુદ્ધિ ના હોય તો મોબાઈલ આપણને વાપરવા માંડે છે - અતિની કોઈ ગતિ નથી - મોબાઈલનો ઉપયોગ હવે માત્ર કોલીંગ નથી, જો એ કોલ માટે હોત તો ટેલિફોન કરતા તેને થોડોક જ વધારે મોભો મળ્યો હોત પરંતુ આ સેલફોનનું જ્યારથી ઈન્ટરનેટ સાથે સગપણ થયું ત્યારી તેની જાહોજલાલી આસમાનને પહોંચી ગઈ છે. મોબાઈલથી મેસેજીંગ, વિડીયો કોલ, ગ્રુપ કોલ, ગ્રુપ ચેટ, સર્ચ એન્જિન, લાઈવ મેચ, ટીવી પ્રોગ્રામ, અવનવા વિડીયોઝ, મોબાઈલ બેન્કિંગ શું નથી થતું મોબાઈલથી?

મોબાઈલ હવે જીવનનું અભિન્ન અંગ બની ગયું છે અને એટલે જ તે જીવનના મૂળભૂત તત્ત્વો સાથે ચેડા કરવા પણ સક્ષમ છે. જાણતા-અજાણતા આજે આપણે રીલ્સ જોવા માંડીએ છીએ, શોર્ટ્સ પર કલીક કરીએ છીએ - જરા પણ નવરા થઈએ એટલે હાથમાં મોબાઈલ આવી જાય છે અને તેમાં ખોવાઈને બહાર આવીએ ત્યારે

મોટાભાગે કશું જ મળ્યું હોતું નથી. ડેટા સસ્તો છે પરંતુ કિંમતી સમય જતો રહે છે - કદાચ આપણી પાસે ફુરસતમાં કરવા જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ જ ન હતી એટલે મોબાઈલે આપણી ફૂરસતને છીનવી લીધી છે. જાતની સાથે વાત કરવાની, પરિવાર સાથે સમય વિતાવવાની, કુદરતના ખોળે વિહરવાની, પુસ્તકો વાંચવાની આ બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરતા મોબાઈલ આપણને કેમ વધુ આકર્ષક છે એ આત્મમંથન કરવાથી ખુદની કવોલિટી, ખુદની આઈડેન્ટિટી પણ મળી શકે છે. આ બધું સાહસપૂર્ણ કામ છે. ઘણા લોકો મોબાઈલનો જાગૃત અવસ્થામાં જ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ બાળકોનું શું? ટેક ફ્રેન્ડલી હોવા છતાં માઈક્રોસોફ્ટના કો-ફાઉન્ડર બિલગેટ્સ અને પત્ની મેલિંડાએ ૧૪ વર્ષ સુધી બાળકોને મોબાઈલથી દૂર રાખ્યા હતા. આજે દેશમાં કૂમળી વયના બાળકો વિડીયો ગેઈમના એડિકટ છે. થાઈલેન્ડમાં આવા બાળકો માટે ગેઈમ ક્વીટર કાર્યક્રમ ચાલે છે. અહીં એવા બાળકો જોવા મળ્યા છે જે સતત વિડીયો ગેઈમ રમતા અને જો તેને ગેઈમથી દૂર કરો તો તે ગાંડપણ જેવી અવસ્થામાં આવી જતા.

આજે વિશ્વમાં મોબાઈલ ડિએડિકશન સેન્ટર શરૂ થયા છે. જો તમે કલાકો સુધી વ્હોટ્સએપ, ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ, ટ્વીટરને આપતા હો, તમારી પોસ્ટના રિપ્લાય, લાઈકસ, ડિસ્લાઈકસ સતત તમારા વિચારમાં રહેતા હોય તો ચેતી જજો! આ પણ એક નશો જ છે. આવા લોકોને ડોપમાઈન સક્રિય થાય છે અને પ્રત્યેક વખતે એકશનરૂપે આપણે મોબાઈલ ચેક કરીએ છીએ. મૂવમેન્ટ, મેમરી અને મોટીવેશન માટે આ અંતરસ્ત્રાવ કામ કરે છે પરંતુ તેની અસામતૂલા મેન્ટર હેલ્થ અનો ન્યૂરોલોજિકલ ડિસીઝ માટે પણ કારણભૂત બને છે.

નેશનલ ઈન્સ્ટીટયૂટ ઓફ મેન્ટર હેલ્થ એન્ડ ન્યૂરો સાયન્સીઝ અંતર્ગત શરૂ થયેલા કેન્દ્ર સર્વિસ ફોર હેલ્ધી યૂઝ ઓફ ટેકનોલોજીમાં ઘણા સુશિક્ષિત લોકો ફેસબુકના એડિકશનથી બચવા આવે છે. ઘણા આઈટી પ્રોફેશનલ્સ ડેટિંગ સાઈટના વ્યસની છે. આવા લોકોને કાઉન્સેલિંગની સાથે નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે છે. અંગ કસરત, ઘોડેસવારી વગેરે સાથે તેના તન-મનને જોડવામાં આવે છે.

મોબાઈલ અને ટેકનોલોજીને આપણે આપણા દિમાગમાં સવાર કરી દીધી છે, આપણે તેને ઓર્ડર આપી શકીએ ત્યાં સુધી ઠીક છે - જો આપણે તેના ઓર્ડરને તાબે થવા માંડીએ તો એ દિમાગનું દહીં કરી નાંખશે!

દક્ષિણ આફ્રિકા, ફિલીપાઈન્સ, બ્રાઝિલ, કોલંબિયા જેવા દેશોમાં લોકોનો સ્ક્રીન ટાઈમ ૧૦ કલાકથી વધુ છે. એટલે કે ૪૪% સમય મોબાઈલમાં જાય છે.



રિસાવું...

રિસાવું એ પણ કેટલો સુંદર ભાવ છે...

જો કોઈ તમારાથી રિસાયેલું હોય અને તેને અભિમાન
હોય કે તમે તેને મનાવી લેશો, ક્યાંય નહિ જવા દો.
તો તેનું એ અભિમાન ક્યારેય તુટવા નહિ દેતાં...

કેમ કે, હવે સંબંધોમાં રિસાવાનો વિકલ્પ જ લોકોએ
દૂર કરી દીધો છે. સીધો જ સંબંધ તુટી જાય છે.

રિસાયેલું વ્યક્તિ એ દરવાજાની પાછળ સંતાયેલા
એ બાળક જેવું હોય છે જે દરવાજની તિરાડમાંથી
બસ તમારા આગમનની રાહ જોતું હોય છે.

જો તમારા જીવનમાં કોઈ રિસાયેલું છે
તો તેને એક સાદ કરી દેજો.

શું ખબર એ પણ દરવાજાની બીજી બાજુ જ
ઉભું હોય... રાહ જોતું...

ધ્રુવના તારાનું રહસ્ય...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

ધ્રુવના તારાને અવિચળ ચિત્ત સાથે સરખાવવામાં આવે છે. યોગી અને ઋષિમુનિઓ દાયકાઓના તપ પછી મનની જે અવસ્થાને પામી લે છે, તેને એકપણ ભૌતિક સુખ-સંસાધનો કે સંપત્તિ સાથે લેવાદેવા નથી. એક જ સ્થાન ઉપર સદા ચમકતા રહેતા તેજોમય પ્રકાશપુંજ અને ઊર્જાના મહાન સ્ત્રોતની માફક તેઓ નિજાનંદમાં સરી પડે છે અને બ્રહ્માંડની પરમચેતના સાથે એકાકાર થઈ જાય છે!

આકાશમાં દેખાતા ધ્રુવના તારાનું પણ પોતાનું એક અલગ વિશ્વ છે. મહલોકથી ૧ કરોડ યોજન નીચે આવેલા ધ્રુવ તારાની આજુબાજુ કંઈ કેટલાય ગ્રહો ભ્રમણ કરે છે. શ્રીમદ ભાગવતમાં જણાવ્યા અનુસાર, ધ્રુવલોક તારાવર્તુળની બરોબર વચ્ચે આવેલું ભુવન છે. તેની આજુબાજુ અગણિત તારા ભ્રમણ કરતા હોવાનો ઉલ્લેખ મળી આવ્યો છે. આકાશગંગાનું ચિત્ર યાદ કરો. મધ્યમાં એક તેજસ્વી બિંદુ અને એની આજુબાજુ ભ્રમણ કરતા અગણિત તારા! ધ્રુવલોકને આ તેજસ્વી મધ્યબિંદુ સાથે સરખાવવામાં આવ્યો છે, જેની આજુબાજુ આપણો સૂર્ય પણ પોતાની ધરી પર નિયમિત ભ્રમણ કરતો રહે છે.

અવકાશમાં કરોડો બ્રહ્માંડો અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને દરેક પાસે પોતાનું અલાયદું વૈકુંઠ છે. જેમાં ભગવાન શ્રી વિષ્ણુ વસવાટ ધરાવે છે ! વૈકુંઠ એક એવી જગ્યા છે, જયાં દૂધનો સમુદ્ર હોવાની માન્યતા સેવવામાં આવી છે. ત્યાં શ્વેતદ્વીપ પર ભગવાન વિષ્ણુનું રહેઠાણ છે. આપણા બ્રહ્માંડ અને આકાશગંગાની વાત કરીએ તો, ધ્રુવલોકની પૂર્વ બાજુએ સ્થિત વૈકુંઠમાં ક્ષીરોદકશાયી વિષ્ણુનું રહેઠાણ હોવાની સંભાવના છે. બે લાખ ચોરસ ફૂટમાં ફેલાયેલા શ્વેતદ્વીપ પર મનોવાંછિત ફળ આપતાં વૃક્ષો અને તમામ સુખ-સવલતો હોવાની ધારણા છે. પ્રલય સમયે પણ ભગવાન શિવની અહીં કંઈ જ નષ્ટ નથી થતું. ધ્રુવલોકની ઈર્દગિર્દ ઘૂમતાં તારામંડળ કળિયુગના અંત સમયે વિનાશ પામીને એકાકાર થઈ જાય છે.

શ્રીમદ ભગવતમમાં સૂર્યને ૧૬,૦૦૦ માઈલ્સ પ્રતિ સેકન્ડની ઝડપથી ધ્રુવલોકની ફરતે ભ્રમણ કરતો દર્શાવાયો છે. ફકત આજલું જ નહીં, એમ પણ કહેવાયું છે કે ધ્રુવલોકની આસપાસના વિસ્તારમાં પ્રબળ ગુરુત્વાકર્ષણ બળ અને ઊર્જાનું અસ્તિત્વ છે.

બીજી બાજુ, પ્રચંદ ગુરુત્વાકર્ષણ ક્ષેત્ર ધરાવતા વિસ્તારને વિજ્ઞાને બ્લેકહોલનું નામ આપ્યું છે, જેના સંપર્કમાં આવનારા પ્રત્યેક અવકાશી દ્રવ્યને તે પોતાની અંદર સમાવી લે છે. ઘડીના છઠ્ઠા ભાગની અંદર જાણે તે છૂમંતર થઈ જાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતમાં તો ત્યાં સુધી જણાવાયું છે કે આ પ્રકારનો ગુરુત્વાકર્ષણ ધરાવતો વિસ્તાર (બ્લેકહોલ) ભૌતિક જગત અને આધ્યાત્મિક જગતને જોડતી કડી છે, મધ્યબિંદુ છે!

તો શું આનો મતલબ એમ કરી શકાય કે, બ્લેકહોલમાં શોષાઈને પસાર થનારા દરેક અવકાશી તત્ત્વો ધ્રુવલોક પહોંચી જાય છે? એમાંથી પસાર થનારા પ્રત્યેક શુદ્ધાત્મા મોક્ષ પ્રાપ્ત કરીને વૈકુંઠ ચાલ્યા જાય છે?

ગણતરીના વર્ષો પહેલાં જ વિજ્ઞાને અલગ-અલગ કમ્પ્યૂટર અલ્ગોરિધમ, ડેટા અને રિસર્ચની મદદ વડે પૃથ્વીથી અબજો પ્રકાશવર્ષ દૂર આવેલા બ્લેકહોલની વાસ્તવિક તસ્વીર કિલક કરી અને વિશ્વને ભેટ ધરી. 'બ્લેકહોલ'ની સંપૂર્ણ પરિભાષા તો આજ સુધી ખળોગ વિજ્ઞાનીઓ પણ સમજી નથી શકયા. અલબત્ત તેમણે તેને સમજવા ઘણો પ્રયત્ન કર્યો છે પણ હજી તેઓ સફળ નથી થયા. બ્લેકહોલના પ્રભાવમાં આવીને પ્રચંદ ગુરુત્વાકર્ષણથી ખેંચાઈ આવતાં અવકાશી દ્રવ્યો ક્ષણા છઠ્ઠા ભાગમાં આખરે ગાયબ કયાં થઈ જાય છે એ રહસ્ય હજુ અકબંધ જ છે! પરંતુ હિંદુ ધર્મ પાસે કદાચ આનો જવાબ છે, એમ કહી શકાય! (સંકલિતઃ સંદેશ)



પ્રેરણાત્મક ઉક્તિઓ...

- કોઇક ઘટના બને, કંઇક થાય, ત્યારે કઇ બાબત પર તમારું ધ્યાન અચૂક જાય છે, એના પર ધ્યાન આપો. તમારા પોતાના વિશે એમાંથી ઘણું જાણવાનું મળશે.

- હોય શકે કે
  કોઇક તમારા કરતાં વધારે સુંદર
  કે વધારે હેન્ડસમ હશે.
  કોઇક વધારે સ્માર્ટ
  કે વધારે ઇન્ટેલિજન્ટ હશે.
  કોઇક વધારે પૈસાદાર
  કે વધારે પ્રસિધ્ધ હશે.
  પણ, કોઇ તમારા જેવું નહીં જ હોય!
  તમે કોઇના જેવા થવાની મથામણ છોડો,
  કેમ કે
  તમે જે છો,
  એ પરફેક્ટ જ છો.

- હમણાં આપણી પાસે જે છે, એ આજે નહીં માણીએ, તો સમય આપણી પાસે જે હતું એનો વસવસો આવતીકાલે કરાવશે.

દાંતનાં દુઃખાવાનાં કુદરતી ઉપચારો...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

આપણામાંના ઘણા લોકોને ક્યારેક અચાનક દાંતનો દુખાવો થવાનો અનુભવ થયો હશે. આથી તેને ઓછો કરવાનાં કુદરતી અને સુરક્ષિત ઉપાયો જાણવા ખૂબજ મહત્વનાં છે.

ઘણાંબધાં કુદરતી આયુર્વેદિક દર્દશામકો જેવા કે રાઈ, કાળાં મરી અથવા લસણ જેનો ઉપયોગ દાંતનાં દુખાવાની રાહત માટે અસરકારક રીતે થઈ શકે છે. નીચે મુજબનાં સૂચનો દ્વારા તમને દાંતનાં દુખાવાનાં કુદરતી ઉપચાર માટે કેવી રીતે અને શું કરવું તેની માહિતી મળશે.

લવિંગનાં તેલને દાંતનાં દુખાવાનાં સૌથી અસરકારક ઉપચાર તરીકે ગણવામાં આવે છે. લવિંગનાં તેલમાં ચપટી કાળાં મરીનાં ભૂકાને મિશ્ર કરી દુખાવો થતાં ભાગ પર લગાવવું.

સરસવનું તેલ એ દાંતનો દુખાવો ઓછો કરવાનો અન્ય એક વિકલ્પ છે. સરસવનાં તેલને ચપટી મીઠાં સાથે મિશ્ર

કરી પેઢાંનાં દુખતાં ભાગ પર ઘસવું જોઈએ.

લીબુંનાં રસનાં ઉપયોગથી પણ દાંતનો દુખાવો ઓછો કરી શકાય છે.

તાજી કાપેલી ડુંગળીનાં કટકાને દુખતાં પેઢાં અથવા દાંત પર મુકવાથી પણ દુખાવામાં રાહત થાય છે.



આપ દાંતનાં દુખાવા માટે ઘરે બનાવી શકાય તેવો માઉથવોશ સ્થાનિક વનસ્પતિઓ જેવી કે ઝેરગુલ, હીરાબોલ વગેરેનો ઉપયોગ કરી બનાવી શકો છો. આ ઉપરાંત અન્ય ઔષધિય વનસ્પતિઓમાં તુલસી, વન તુલસી અને હિંગનો સમાવેશ થાય છે.

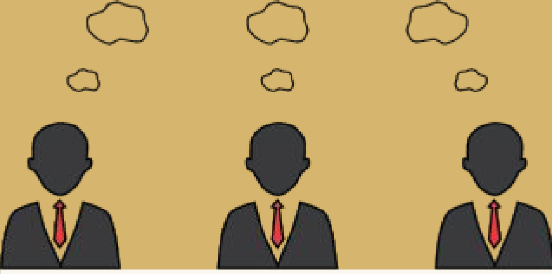
સૂકા બરફનાં ટુકડાંને મોંની બહારની બાજુથી લગાડવાથી પણ દાંતનાં દુખાવાને શાંત પાડી શકાય છે.

જો તમે અચાનક દાંતનાં દુખાવાથી પીડાતાં હોવ તો તમારે અતિશય ઠંડા, અતિશય ગરમ અને ગળ્યાં ખાદ્ય પદાર્થોનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ કારણકે તે દૂખતા દાંતને વધુ નુકશાન પહોંચાડે છે.

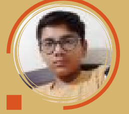
ખાવાપીવાની બાબતોની કાળજી રાખવી જોઈએ તથા ખાવામાં મોટેભાગે શાકભાજી, ફળો તથા અનાજનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જંકફૂડનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

બોધ
કથા





રાજા આચાર-વિચારથી મોટો હોવો જોઈએ ઉંમરથી નહીં.....



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક રાજાને બે કુંવર હતા. કુંવર યુવાન થતા હવે રાજગાદી સોંપવાનો વારો આવ્યો પણ રાજા ઉંમરમાં મોટો હોય તેને નહી જે વિચારમાં અને આચારમાં મોટો હોય એને ગાદી સોંપવા માંગતા હતા.

એક દિવસ રાજાએ આ બંને કુંવરને બોલાવ્યા અને કહ્યુ કે જો હું તમને એક કામ સોંપુ છું. હું તમને બંને ને 1000 રૂપિયા આપીશ. તમારે એ 1 0 0 0 રૂપિયામાંથી જે ખરીદવું હોય તે ખરીદવાની છુટ પણ તમને બંનેને એક સરખા રૂમ આપીશ એ રૂમ જે ખરીદો એનાથી પુરેપુરા ભરાઇ જવા જોઇએ. હું આવતા અઠવાડીયે તમને મળીશ.

એક અઠવાડીયા બાદ રાજાએ બંને કુંવરને ફરીથી બોલાવ્યા અને પુછ્યુ કે મેં તમને અઠવાડીયા પહેલા જે કામ સોંપ્યું હતું તે પુરુ થઇ ગયુ? બંને એ હસતા હસતા કહ્યુ , " હા , પિતાજી" રાજાએ તુરંત જ પ્રધાનને આજ્ઞા કરી કે પ્રધાનજી ચાલો આપણે આ બંને કુંવરોને સાથે લઇને એમણે જે વસ્તુંઓથી રૂમ ભર્યા છે તે જોવા માટે જઇએ.

સૌથી પહેલા મોટા કુંવરને આપેલ રૂમ પાસે ગયા. રૂમની બહાર ઉભા રહીને રાજાએ મોટા કુંવરને પુછ્યુ કે બેટા રૂમ આખે આખો ભરેલો છે ને ? કુંવરે ખુમારી સાથી હા પાડી એટલે રૂમને ઉઘાડવામાં આવ્યો. આખો રૂમ કચરાથી ભરેલો હતો અને ખુબ જ દુર્ગંધ આવતી હતી રાજા અને બીજા તમામ તુરંત જ

ત્યાથી રવાના થઇ ગયા અને રાજાએ ખિજાઇને પુછ્યુ કે આવા ગંદા કચરાથી રૂમ ભરાય? તો સામે કુંવરે પણ જડબાતોડ જવાબ આપતા કહ્યુ કે 1000 રૂપિયામાં આખો રૂમ ભરી આપવાનો કહો તો પછી આવી જ વસ્તું આવે ને !!!!

રાજા નાના કુંવરના રૂમ પાસે ગયા અને રૂમ ઉઘાડતા પહેલા રાજાએ પુછ્યુ કે બેટા તેં પણ રૂમ આખે આખો ભર્યો છે ને? કુંવરે હા પાડી એટલે રાજાએ કહ્યુ કે બેટા મોટાભાઇ જેવું તો નથી કર્યું ને? નાના કુંવરે જવાબ આપતા કહ્યુ કે પિતાજી મેં મારાથી બનતા તમામ પ્રયાસ કર્યા છે મને આશા છે આપને ચોક્કસ ગમશે.

રૂમ ખોલવામાં આવ્યો તો રૂમમાં સુંદર નાના દિવાઓ કરેલા હતા અને અગરબતી પ્રગટાવેલી હતી. અગરબતીની સુગંધથી અને દિપકના પ્રકાશથી આખો રૂમ ભરાયેલો હતો. રાજા નાના કુંવરને ભેટી જ પડ્યો અને પોતાનો વારસ બનાવ્યો.

પરમાત્માએ આપણને પણ આયુષ્યરૂપી 1000 રૂપિયા આપીને આ જીવતરના ઓરડાને પુરે પુરો ભરવા માટે મોકલ્યા છે. હવે ઓરડાને નાશ પામે એવા રૂપિયા-પૈસાથી ભરવો છે કે ક્યારેય નાશ ન પામે એવી સેવાની સુવાસથી ભરવો છે એ આપણે જ નક્કિ કરવાનું છે!

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



* ટીચર : ૧૫ ફળના નામ જણાવ.
ભૂરો : કેરી, ચીકુ, જામફળ...
ટીચર : શાબાશ, બીજા ૧૨ ફળના નામ?
ભૂરો : એક ડઝન કેળા.

* * *

* ભૂરી : ભૂરા શું કરે છે?
ભૂરો : નારી સમ્માન સેવા પર કામ કરી રહ્યો છું.
ભૂરી : બહુંજ સરસ, સોશિયલ વર્કર છે?
ભૂરો : ના. ફેસબુક પર છોકરીઓના ફોટા લાઈક કરું છું.

* * *

* એક દરજી બસમાં ચઢયો ત્યાં તેના મોબાઈલમાં રિંગ વાગી.
તે કોલ રિસીવ કરી ને બોલ્યો.
તું હાથ કાપીને રાખજે, ગળુ હું આવીને કાપીશ.
આટલું સાભળતાં જ આખી બસ ખાલી થઈ ગઈ.

* * *

* ટીચર : કસ્ટમરને સૌથી શુદ્ધ માલ કોણ વેચે છે?
પપ્પુ : જીઈબી
ટીચર : એ કેવી રીતે?
પપ્પુ : હાથ લગાડીને જોઈ લેજો. ખબર પડી જશે.

* * *

* છોકરીવાળા છોકરો જોવા ગયા.
છોકરીવાળા : અમારે તો એવો છોકરો જોઈએ, જે કંઈ ખાતો-પીતો ના હોય અને કોઈ ખોટું કામ ના કરતો હોય.
છોકરાવાળા : એવો છોકરો તો હોસ્પિટલના આઈ.સી.યુ.માં જ મળશે. ત્યાં જઈને તપાસ કરો.

* * *

* સોનુ અને મોનુ એક હોટલમાં જમવા ગયા.
વેઈટર : તમે શું લેશો?
મોનુ : પેલો તીખો તમતમતો ઘેવર લઈ આવ.
વેઈટર : શું? કંઈ સમજાયું નહીં.
સોનું : આ પાગલ પિત્ઝા માગી રહ્યો છે.

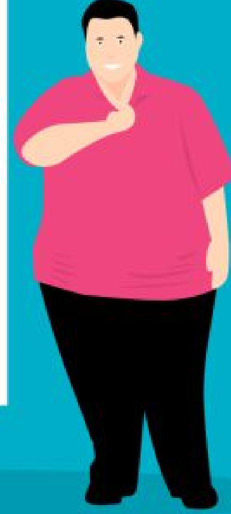
* * *

* આમંત્રણ વગર એક લગ્નની વાડીમાં એક પ્રસંગમાં ઘુસી ગયો.
કોઈના પૂછવા પર કહી દીધું, છોકરા તરફથી છું.
ત્યાં તો તરત ઢીબી નાખ્યો...
પછી ખબર પડી કે, આતો કોઈનું બારમું હતું.

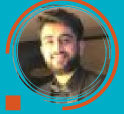
* * *







સ્થૂળતા (વજન) વધવાની સમસ્યાનું કારણ અને નિવારણ...



ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

તીખા, કડવા, તૂરા રસવાળા તથા ગરમ ગુણવાળા આહાર દ્રવ્યો સ્થૂળતા ઘટાડે છે.

હાલમાં દરેક દેશમાં સ્થૂળતાની સમસ્યા વધતી જાય છે. જેનું મુખ્ય કારણ છે આહાર. જો આહાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવામાં આવે તો મહદ્ અંશે આ સમસ્યાનું નિવારણ કરી શકાય છે. જેમ કે,

અતિ મધુર-મીઠાં, ચરબીયુક્ત (ફેટી), પચવામાં ભારે એવા આહાર દ્રવ્યોનો આવશ્યકતાથી વધારે ઉપયોગ, અધ્યશન એટલે કે આગળનો આહાર હજી પચ્યો ન હોય ત્યાં ફરી જમવું તથા પરિશ્રમના અભાવવાળા અને દિવસે પણ ઊંઘવાની આદતવાળા લોકોના યોગ્ય રીતે નહીં પચેલા આહારમાંથી ઉત્પન્ન થતો 'આમ' (કાચો રસ) અધિક મધુરતાને પામીને સમગ્ર શરીરમાં ફરે છે. તે અતિ સ્નિગ્ધ (ચિકાશયુક્ત) અને ભારે હોવાથી પેટ, સાથળ, ગરદન, સ્તન વગેરે સ્થાનોમાં જયાં અનુકૂળતા મળે ત્યાં મેદ-ચરબી રૂપે એકત્ર થઈને શરીરમાં સ્થૂળતા-મેદસ્વીતા ઉત્પન્ન કરે છે.

અતિ મેદસ્વીઓનો મેદ ઉતારવાના ઉપચારમાં આયુર્વેદે ત્રણ મુખ્ય સુત્રો આપ્યા છે. (૧) આહારની યોગ્ય વ્યવસ્થા (૨) વ્યાયામ-કસરત અને (૩) યોગ્ય ઔષધો દ્વારા ઉપચાર, મેદસ્વી વ્યકિત જો આમાંથી કોઈપણ બે સુત્રોનું પાલન કરે તો તે અવશ્ય મેદ-વજન ઘટાડી શકે છે.



મેદસ્વી વ્યકિતના આહારમાં મેદ વધારનારા આહાર દ્રવ્યો ન હોવા જોઈએ. આહારનું પ્રમાણ-માત્રા પણ વ્યકિતના બળને જોઈને એવી રીતે ગોઠવવી જોઈએ કે શરીરનું વજન ક્રમશઃ ઘટે, પરંતુ તેનું બળ અને સ્ફૂર્તિ ઘટે નહીં. આ બાબત ખાસ કરીને ૩૫ વર્ષની ઉપરની વ્યકિતઓનું વજન ઘટાડતી વખતે તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી પડે.

સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે આ વસ્તુઓનું સેવન કરવું હિતાવહ છે :

આહારમાં કડવા, તીખા, તૂરા રસવાળા તથા ડ્રાય, ગરમ ગુણવાળા આહાર દ્રવ્યો મેદ ઘટાડવા માટે શ્રેષ્ઠ છે. મેદસ્વી વ્યકિતઓના આવા આહાર દ્રવ્યોમાં જવ, બાજરી, જુવાર, કાંગ, મગ, તુવેર, કળથી, અડદ, ચણા વગેરે અન્ન અને કઠોળ દ્રવ્યો, તથા આમળા, પરવળ, તાંદળજો, મેથી, કોબી, કારેલા, કંકોડા, કાકડી, ચોળી, રીંગણ, સરગવો, ગલકા, ટીંડોરા, દુદી, મૂળા, મોગરી, ધાણા, આદુ, મરચા, હળદર, ફૂદીનો, પાપડી, ગાજર વગેરે શાકભાજી અને મસાલા હિતકારી છે.

સ્થૂળતા ઘટાડવા માટે આ વસ્તુઓથી દૂર રહેવું જોઈએ :

મેદસ્વીઓએ આહારમાં ઘઉં, ચોખાની ચીજો, માવાની બનાવટો, બટાટા, સૂરણ, શકકરીયા, રતાળુ, ઘી, તેલ, માખણ, ફ્રૂટ જયુસ, ચીઝ, ખાંડ કે ગોળની મિઠાઈઓ વગેરેથી દૂર રહેવું જોઈએ.

મેદસ્વી વ્યકિતના દૈનિક જીવનમાં જો પરિશ્રમનો અભાવ હોય તો તેને મેદના થર ઓગાળવા માટે ઘરમાં થઈ શકે તેવી કસરતો પહેલા શરૂ કરવી જોઈએ. આવી કસરતમાં દોરડા કૂદવા, પ્રાણાયામ, સૂર્ય નમસ્કાર, આસનો, દંડ, બેઠક વગેરે કરી શકાય. નિયમિત રીતે દોડવાથી પણ વજન ઘટાડી શકાય છે.

જો તમે **મુશ્કેલી** વિશે **જાણતા નથી,** તો **જીંદગી** કેટલી **સરળ** છે...!!!



If You **Don't Know** About The **Problem,** How **Relaxed Life** is...!!!

દશનામ
સરક્યુલર



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **જુન-૨૦૨૩**નો **બારમો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે નીચે લિંક આપેલ છે.

"DASHNAM Circular"
WhatsApp Group Link :

https://chat.whatsapp.com/JetVbaUVzpFLD610IGk9hc

Telegram Channel Link :
https://telegram.me/dashnamcircular
પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)